

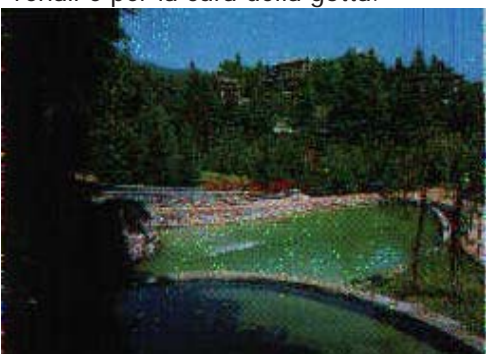
BERGAMO, VACANZE NEL VERDE (14a).

TERME IN BERGAMASCA (2A).

In Val Cavallina: le **TERME DI TRESORE BALNEARIO** con acque sulfuree-clorurato-sodiche ricche di idrogeno solforato. Sono utilizzate per inalazioni, affezioni delle vie respiratorie, nei fanghi per le forme artritiche e reumatiche.



Sempre in Val Cavallina: le **TERME DI GAVERINA** sono caratterizzate da acque bicarbonato-alcalino-sulfuree con la cura idropinica per malattie gastro-intestinali, per disfunzioni di malattie biliari e renali e per la cura della gotta.



LAGHI BERGAMASCHI (1a):
LAGO DI ENDINE E LAGHETTO DI GAIANO,
IN VAL CAVALLINA



ALBERGHI: 25 alberghi/494 camere/884 posti letto.

GUARDIA MEDICA: Casazza, Trescore.

PRONTO SOCCORSO: Trescore.

BAGNI TERMALI: Gaverina, Trescore.

DISCOTECHE/NIGHT: Grone, Ranzanico, Trescore.

CINEMA: Grone, Trescore.

VESTIGIA STORICHE: Casazza, Endine, Monasterolo, Spinone, Trescore.

AREE PROTETTE/OASI: Riserve Naturali Regionali Valle del Freddo e Valpredina.
PISCINA: Spinone al Lago.
TENNIS: Casazza, Endine, Grone, Monasterolo, Ranzanico, Spinone, Trescore.

GOLF/MINIGOLF: Spinone al Lago.

EQUITAZIONE: Trescore.

PESCA: su entrambi i laghi, peccato che il pesce siluro, stoltamente importato dal Danubio, sta distruggendo le nostre specie ittiche, infatti divora ogni giorno oltre l'80% del suo peso di 15-25 kg..

WINDSURF: Lago d'Endine.

BOCCIODROMO/BOWLING: Monasterolo, Spinone.

La villeggiatura in bergamasca non si svolge solamente in montagna o alle terme, ma anche in alcune splendide zone di lago, grandi specchi d'acqua dolce che si aprono tra le Prealpi Orobiche.

Iniziamo parlando dell'incantevole **Lago di Endine**, circondato da verdi monti, lungo circa cinque chilometri e con settecento metri di larghezza massima e cento metri di minima.

Il lago comincia dopo **CASAZZA** e **GAVERINA TERME** (500 m. - 831 ab.), il paese, noto per le sue terme e per l'acqua minerale, è formato da quattro frazioni: **FONTI, TRATE, GAVERINA E PIANO**.

Oltre alle importanti fonti, nel comune si trova la torre trecentesca dei Suardi, collocata nella località **PIANO**.

A sinistra salendo si raggiunge il Colle Gallo a 753 metri e quindi la **Valle del Lujo e la Valle Seriana**.

Oltre Gaverina e Casazza, si trova Spinone dove comincia il lago che è alimentato dal torrente Cherio.

A **SPINONE AL LAGO** si segnalano alcuni lidi, canneti e ristoranti, con la possibilità, durante la stagione estiva, di gite in barca e di pesca, mentre in inverno, quasi ogni anno, il lago si ghiaccia completamente (nel tempo andato lo si poteva attraversare con i carri), nel giardino di uno dei ristoranti del lido la neve o la brina depositata sui rami delle piante crea un effetto struggente e romantico, specie di sera alla luce dei lampioni.

Nel paese da notare la chiesetta di **San Pietro in Vincoli**, risalente al 1200. Intorno al 1420 la chiesetta è stata leggermente ampliata. Restauri sono stati effettuati negli anni Sessanta: sono state ritrovate tracce di affreschi.

Celebri sono le **fonti di San Carlo Spinone**, dove la storia racconta essersi

ristorato San Carlo Borromeo nella sua visita del 1575; l'acqua è di natura alcalino-ferruginosa, buona per alleviare le gastriti e per le disfunzioni epatiche, e viene imbottigliata in loco.

Dalla parte opposta a **Spinone** troviamo **MONASTEROLO DEL CASTELLO**. Caratteristica del lago è proprio questa: la possibilità di avere sempre sott'occhio, con tanto di particolari, la riva di fronte a quella in cui ci si trova. Un'impressione di grandezza, ma al tempo stesso di dimensione umana, dove le case, le porte e le finestre non sfuggono in realtà mai alla vista.

Sono da visitare il castello che risale al XIII secolo, ma l'aspetto attuale è quello avuto nel Cinquecento e la **Parrocchiale con opere di Carpinoni, Zucco e Andrea Fantoni**.

Anche a **Monasterolo** è presente un importante fonte di acqua minerale, quella di San Felice.

Sulla riva sinistra, s'incontra **ENDINE GAIANO** (380 m.-2800 ab.), il comune offre la bella chiesetta di **San Remigio**, con opere del **Carpinoni**. Il campanile risale al periodo romanico.

Appena terminato il Lago di Endine inizia il **Laghetto di Gaiano**, lungo duecento metri e largo cento.

Da segnalare anche i paesi collinari che si affacciano sui due laghi: **Ranzanico, Bianzano e Solto Collina**.

Tutti e tre i paesi conservano tracce importanti della loro storia antica.

A **Ranzanico** il quattrocentesco oratorio di San Bernardino, a **Bianzano** il Castello Suardi del 1300, a **Solto Collina** la chiesetta dei Disciplini con affreschi del Quattrocento.

Da visitare per chi si reca nella zona del Lago di Endine e del Lago di Iseo, è la **Valle del Freddo**, zona protetta che presenta una natura spettacolare.

La valle si distende lungo il pendio che scende verso Riva di Solto a circa 400 m. sul mare; essa ospita una vegetazione di alta montagna a causa dell'aria fredda che emerge dal sottosuolo: addirittura vi si possono trovare rododendri e stelle alpine, oltre ad altre vere e proprie rarità.

Si consideri che la temperatura del suolo anche in estate raramente supera i 4-5 gradi. **L'area è protetta, le visite devono essere guidate.**

(Continua: Lago Sebino o d'Iseo).

Rito



Ediz.29

LEGGETE E DIFFONDETE:

Edizione n. 29

POTERE CIVICO

L'UOMO E I POTERI, PRINCIPI BASE DELLE LIBERTÀ INDIVIDUALI E DELLE DIGNITÀ DI CONVIVENZA: 1) SUSSIDIARIETÀ, 2) RAPPRESENTATIVITÀ, 3) SOLIDARIETÀ PATTUITA, 4) RESPONSABILITÀ, 5) PUNIBILITÀ,

6) DIRITTI E DOVERI, 7) DISTRIBUZIONE DELLA RICCHEZZA. Stampato in proprio. I COPIA
Giornale di CULTURA CIVICA-Edit.Dir. Adriano Poli-Riproduzione con fonte citata Sovvenzione
Proprietà, possesso, detenzione del Logo e del Nome sono protetti pure dall'uso originario/mensile Abbonamento
www.poterecivico.it o org E-Mail: info@poterecivico.it o org-Autor.Trib.di Bg 12/05/98 n.21

Mensile d'informazione e attualità: economico, filosofico-sociale, storico-letterario, politico-sindacale, tecnico-scientifico.

GOVERNO BERLUSCONI BIS: PACCHETTO DEI "100 GIORNI" (1a puntata).

Con **COMMENTO DI ADRIANO POLI**
Nei giorni scorsi, presentando il decreto legge che dovrebbe rilanciare l'economia italiana, il Presidente del Consiglio ha dichiarato: "Non ci proponiamo di mettere apposto l'universo, ma di risanare i conti pubblici e superare la congiuntura del nostro Paese, tenendo conto che siamo ormai a metà anno e che il rapporto deficit-PIL viaggia ben oltre lo 0,8% indicato dal Governo Amato, quindi si è reso necessario un intervento urgente per sviluppare il più possibile il denominatore, cioè il Prodotto Interno Lordo, per far sì che il nominatore, cioè il deficit annuo, non si alzi troppo, in attesa del Documento di Programmazione Economico-Finanziaria in preparazione".

I provvedimenti più importanti che il nuovo Esecutivo intende realizzare nei prossimi 3 mesi sono i seguenti:

1) DETASSAZIONE DEGLI UTILI REINVESTITI NELL'ACQUISTO DI BENI STRUMENTALI (pari al 50% degli investimenti fatti, superiori alla media degli ultimi 5 anni), in questo massimale rientra pure il costo dei dipendenti impegnati in attività formativa, con il limite che non si ecceda il 20% del totale costo del lavoro dell'impresa, per incenti-

vare la ripresa economica (meglio del nulla di prima, creerà forse troppe illusioni, farà molto fumo e poco arrosto, PERCHÉ A BEN GUARDARE QUEL CHE DA' È RISICATO, le mie tesi sono migliori, ma essendo per noi cittadini non gli si dà spazio);
2) RIDUZIONE DELLA PRESSIONE FISCALE E CONTRIBUTIVA (bello, ma per la maggior parte di noi il calo sarà quasi insignificante), e sgravi sulle nuove assunzioni (fino al 20% del costo complessivo del lavoro), però solo per le imprese che assumeranno i lavoratori prima irregolari, per far emergere il lavoro nero (SARÀ, MA AI PIÙ SEMBRA L'ENNESIMO CONDONO-PREMIO O TRUFFA CON BEFFA);

3) ABOLIZIONE D'IMPOSTA SU DONAZIONI E SUCCESSIONI, per il rientro dall'estero dei capitali miliardari (è cosa buona e ..., ma per essere giusta doveva prevedere una perequazione per chi non ha patrimoni da lasciare, ne da usare: INTANTO CHI CI GUADAGNA DI PIÙ SONO SEMPRE LORO);

4) SCUOLA, blocco immediato delle riforme dei cicli e dell'università (bene, ma in attesa di vedere la nuova legge);

5) GRANDI OPERE O LEGGE OBIETTIVO, ovvero un pacchetto di interventi per il rilancio delle infrastrutture pubbliche, superstrade, autostrade, porti, aeroporti e sviluppo dei sistemi di collegamento informatico, con iter sburocratizzati e veloci (bene, intanto però bisogna istruire e velocizzare gli addetti pubblici almeno sugli attuali computer, mentre poco

è stato previsto per treni e vie d'acqua, e niente per quanto riguarda il breve periodo e con oneri abbastanza limitati, per le gravi deficienze stradali ed emergenze nebbia, a cui di volta in volta e quasi giornalmente si pagano dei grossi tributi di sangue, ad esempio per la burla-truffa della Milano-Bergamo, infatti per adattarla alla 4a corsia bastava allungare le piazzole esterne anziché accorciarle e rifare la segnaletica, per la Salerno-Reggio Calabria dove basterebbe costruire degli idonei spazi di sosta ogni 500-1000 mt. per renderla più sicura, come avvenuto da tempo sulla Milano-Torino, e ancora, per la Lecco-Sondrio, il raccordo dell'Isola con la tangen-

ziale sud di Bergamo, ferme da decenni, per i raccordi intervallari e per tutte le strade statali dismesse non sono possibili le loro ultimazioni, realizzazioni o messe in sicurezza senza aver stabilito quanto del gettito fiscale diretto e indiretto, SOSTITUTIVO E NON AGGIUNTIVO, deve rimanere a Province e Regioni, e IN LOMBARDIA NEPPURE NEL LUNGO TERMINE VI È ALCUN PROGETTO, ESSENDO LA ZONA PIÙ TRAILNANTE D'EUROPA NEL CONTEMPO E L'UNICA REGIONE DEL NORD-ITALIA CHE NON È, CON ESSA, COLLEGATA DIRETTAMENTE, DI SICURO C'È DIETRO LO ZAMPINO DELLA GERMANIA E DEGLI USA, BASTI PENSARE ALLO SCANDALO PHONEY MONEY ITALO-AMERICANO, INSABBIATO E NEL QUALE ERANO GRAVEMENTE COINVOLTI I VECCHI PARTITI, LEGA COMPRESA E AI FINANZIAMENTI TEDESCHI ALLA STESSA, DENUNCIATI DA FINI E ALTRI);

6) NUOVO DIRITTO SOCIETARIO, riproposizione della bozza elaborata in commissione nella passata legislatura, con lo scopo di favorire la nascita e la competitività di nuove imprese (vista l'aria che tira sulle condanne per tangenti e finanziamenti illeciti ai partiti, già emesse nei confronti dei loro leader, Forlani, Craxi e Bossi compresi, quelle pendenti per falso in bilancio dei partiti, Lega ed ex Pci inclusi e quelli delle società del premier Berlusconi, e sulle polemiche tra i possibili implicati e i magistrati, e viceversa, È PROBABILE CHE QUALCHE COLPO DI SPUGNA METTA TUTTO A TACERE);

7) OCCUPAZIONE, ATTUAZIONE DELLA DIRETTIVA EUROPEA SUL TEMPO DETERMINATO (può esserci l'accordo, ma va discusso con le opposizioni e sottoscritto dai sindacati e, date le sparate dei 62.000 miliardi di Tremonti, invece dei 15.000 circa del deficit pubblico del 2001, che ha di proposito confuso le carte giocando sull'equivoco dei bilanci dello Stato, previsionale o consuntivo in corso, IL PATTO VA E STESO, TOGLIENDO LE SPEREQUAZIONI DEL PUBBLICO IMPIEGO, MITIGANDO LE PREVEDIBILI STANGATE SULLE NOSTRE ESIGUE PENSIONI, E APPESANTENDOLE SU QUELLE MILIARDARIE DI VOI PARLAMENTARI E SUI VOSTRI LAUTI EMOLUMENTI, PENA PESANTI SCONTRI SOCIALI E MAGARI TERRORISTICI). **CONTINUA.**

SOMMARIO: Editoriale del direttore. Pag.1
Lettere dei lettori: consulenze gratis per posta.

Zingari(4a): segni perrubare, giustizia(12a). Pag.2

Salute (22a): bronchite cronica (3a). Pag.3

Salute(23a): fazzoletti carta molto salutari. Pag.3

Pericolo! Avvelenamento funghi (3a). Pag.3

Nutrizione(14a): informazione carne(8a). Pag.4

Tintarella (3a): con o senza scottature. Pag.5

Pericolo! Estate: punture d'insetti(2a). Pag.5

Rifiuti urbani, pericoli ambientali (4a). Pag.6

Ambigue politiche mondiali (4a) e G8. Pag.6

Fisica teorica (7a) e l'atto creativo (11a). Pag.7

Vacanze-Bg-(14a). Terme (2a). Laghi (1a). Pag.8

E-mail del direttore: civpoter@tin.it

0335-6927227-0347-5500145-Lc.0341-644414

Redaz.Mi 02-90840906-E-mail:ranfo@tiscalinet.it

Redaz. Cz.: Cas.Post.aperta 88100 Catanzaro

0961-701564-E-mail:riccagua@tin.it 0961-953394

ECCO COME RUBANO GLI ZINGARI (4a):

Segni di vernice o gesso sulla strada, sui muri, pavimenti, pianerottoli e marciapiedi sono tracciati dai girovaghi o gli adesivi incollati sulle nostre porte, citofoni, campanelli, maniglie e recinzioni, sempre da questa brava gente, servono a segnalare le case più ricche, "ispezioni" già avvenute o accurate da fare in futuro e con la scusa di chiedere l'elemosina o leggere la mano.

Una **O** per indicare una bella casa, una **|** per un furto non perpetrato, una **U** per segnalare la presenza di persona nell'abitazione, simboli riportati più avanti assieme ad altri.

(N.d.a.: tenete d'occhio i loro movimenti e avvertite i vostri conoscenti della loro presenza; se volete rispondere, fatelo con garbo: "siete troppi, prendete già £.45.000 a testa al giorno dallo Stato (Potere Civico ediz. n. 1), se non sono sufficienti chiedete aiuto alla Chiesa, ai sacerdoti. Anch'io faccio le carte e prevedo la fortuna, vi leggo la vostra? Vi assicuro che se la squagliano").

I vigili consigliano: tenete poco denaro in casa e non fate entrare nessuno. Sono molti i simboli utilizzati dai nomadi per organizzare i furti in appartamento, il loro è una specie di censimento che serve a preparare il terreno ai complici o per evitare perdite di tempo.

Già, perché i furti degli zingari non avvengono a caso, per prima cosa individuano una zona, un quartiere, la via in cui vogliono "operare", poi procedono a verificare se gli appartamenti sono occupati, se gli abitanti sono ingenui.

(N.d.a.: agiscono in gruppi, di solito in 3 persone, quasi sempre minorenni, a volte anche giovanissime donne incinte o con neonati, perché secondo la nostra franosa legislazione non possono venire arrestati/e ne processati/e).

Suonano il campanello o il citofono e, se riescono entrano nei condomini, nei cortili, nei giardini, salgono le scale e si fermano a ogni porta con la scusa di chiedere l'elemosina o un bicchier d'acqua. **(N.d.a.: scavalcano anche i cancelli e agili ragazzini scalando le grondaie entrano negli appartamenti dalle finestre, mettete almeno i gancetti alle tapparelle e specialmente una catenella all'interno delle porte, perché in parecchi casi, spintonando una vecchina o un vecchietto soli, sono penetrati all'interno rubando loro la pensioncina appena riscossa, infatti erano stati seguiti fin dallo sportello postale o bancario; non ab-**

POTERE CIVICO

biare compassione, non né hanno bisogno e non la meritano).

Usano tutti i trabocchetti per guardare all'interno delle abitazioni, studiare i padroni di casa, capire se il furto potrà rendere molto o poco, poi, in modo molto rapido, procedono a contrassegnare le case con i loro simboli in codice.

I segni e gli adesivi usati dalle diverse bande adottano dei simboli differenti per indicare la stessa cosa, così le forze dell'ordine hanno dovuto procedere a molte classificazioni e "traduzioni", certi clan utilizzano dei segnali comuni a tribù di nomadi e rom internazionali.

I SIMBOLI DI AVVERTIMENTO, CONTENUTI IN UN VOLANTINO DISTRIBUITO DAI CARABINIERI, SONO I SEGUENTI:

X oppure **^** buon obiettivo; **°°° 4** oppure **5** cerchietti casa molto buona, **00** oppure **uno sopra l'altro** casa con gente generosa; **O** casa bella con gente amichevole; **un rettangolo con puntini all'interno e un triangolino nella parte sotto** qui vivono donne con cuore; **un cerchietto con una croce interna o esterna** buona accoglienza se si parla di Dio; **Y** qui si danno offerte; **N** casa ricca, ma da prendere di mira nella notte, **D** alla domenica, **AM** nel pomeriggio e **M** al mattino; **A** diritta o sul fianco, **[** casa o villa bella e ricca; **R** castello o palazzo ricco; **una N** oppure **una S** rovesciate nessuno in casa; **V** casa occupata; **U** gente in casa; **X-** * casa sempre abitata; **|** furto non perpetrato; **T** diritta o sul fianco furto perpetrato; **I** oppure **T** rovesciata furto eseguito, ma si può ancora rubare; **un trapezio oppure un rombo** casa disabitata; **o** inutile insistere; **un triangolo** donna sola; **III** oppure **IIII** cane; **|>** oppure **una freccia** cane in attesa fuori o dentro casa; **///** casa appena visitata; **On** casa controllata; **O O« OX** oppure **un cerchietto con un X** all'interno niente di interessante; **Oh** casa controllata telefonicamente o **Oh°** collegata con le forze dell'ordine; **Ohh°°** casa con buoni antifurti o con custode; **X-** **X--** pericolo persone violente o armate; **III IV** evitare questo comune o quartiere; **croci semplici o doppie più o meno uncinata, segno di diametro oppure |+| | = |** carabinieri o polizia molto attivi; **una specie di svastica** oppure **un rombo uncinato** casa abitata da pubblico ufficiale.

Cosa fare quando si trovano questi segni sulla propria abitazione? La polizia municipale di Milano consiglia di

scattare fotografie ai simboli, informare le forze dell'ordine e poi cancellarli. **(N.d.a.: non prima di averli fatti notare dai vostri vicini di casa).**

Gli zingari sono anche specializzati in furti con destrezza, scippi, borseggi, furti d'auto e truffe.

Ci sono ancora persone, soprattutto donne anziane e sole, che fanno entrare le nomadi in casa per farsi leggere la mano, salvo poi accorgersi, dopo che se ne sono andate, che con loro è sparito anche il portafogli.

L'importante, raccomandano gli agenti della polizia municipale, è denunciare sempre i furti e le truffe subite.

Purtroppo le vittime, credendo che i colpevoli non verranno mai catturati **(N.d.a.: e a ragione)**, che non rivedranno più gli oggetti e i soldi che sono stati loro rubati, non si presentano a sporgere denuncia. La cosa migliore, comunque, resta sempre la prevenzione.

I vigili consigliano di non far entrare nessuno in casa, ma di farli attendere fuori dalla porta, tenere in casa solo il denaro indispensabile, collocare i documenti (bollette, tessera della pensione, ecc.) in un luogo diverso da quello dei soldi, evitare di occultarli nei posti classici: materasso, cuscino, comodino, sotto il letto, pentole; se si presentano sconosciuti con una divisa o la qualifica di funzionari di enti e istituzioni, per un controllo telefonate all'ufficio da cui asseriscono di dipendere. **Milly**

LA GIUSTIZIA (12a) COSA FA? NULLA! DORME!

N.d.Dir.: purtroppo, nel nostro benamato paese, quello dello Stellone, l'accattonaggio non è più reato, è legale (e se non paghi ti malediscono o ti sfregiano l'auto); le leggi per la tutela del patrimonio e l'incolumità delle persone non sono applicate (se non per mettere agli arresti domiciliari o peggio il derubato o l'assalito); il "buonismo e perdono" religioso-comunista, sono stati assimilati pure dal centro-destra, **LEGA COMPRESA E FALSAMENTE CONTRO**, basti ricordare le lacrime versate in Puglia dal leader di F.I., le continue belle parole del bell'uomo di A.N., i campi nomadi allestiti, con servizi gratuiti, da molti Sindaci di Destra, Sinistra **E DALLA LEGA, E IL LORO CAPO, SIA QUANDO AVEVA IN MANO IL MINISTERO DEGLI INTERNI NULLA HA FATTO E NEPPURE ATTUALMENTE FA QUALCOSA.**

Noi cittadini per difenderci non possiamo fare altro che sopportare pazientemente le persone moleste, però...?!

POTERE CIVICO

L'ATTO CREATIVO, NEL COSMO, È STATO IDENTIFICATO NELLA LUCE (11a).

FISICA TEORICA (7A):

Per comprendere bene la concezione cosmologica Comp./Evoluz. bisogna partire dal nuovo quanto luce hn (reintrepretazione del "quanto h" di Planck), il quale quanto hn è il risultato composto da due energie a segno contrapposto che ne giustificano la "neutralità", e da tale neutralità la facoltà di commutarsi in "massa relativa" (=instabile) di 1/180 di quella dell'elettrone, che essendo neutra (come tutte le particelle neutre) può ionizzarsi assorbendo cariche elementari dell'uno o dell'altro segno; a questo punto le particelle ionizzate a carica opposta possono rifondersi: per cui anche l'annichilazione in senso generalizzato va reinterpretata.

Questi dati, qui espressi in modo sintetico, possono essere verificati sperimentalmente, comprendendo così come sono nate le particelle subatomiche di base, e come hanno potuto evolversi fino alla costituzione dei protoni e neutroni costituenti il nucleo di tutti gli elementi chimici.

SI TRATTA, TALVOLTA, DI ESPERIMENTI MOLTO SEMPLICI, CHE SMENTISCONO MOLTE INTERPRETAZIONI ERRATE DELLA FISICA ORTODOSSA, A PARTIRE DALLA FISICA CLASSICA IN POI.

Però per effettuare una revisione radicale, prima di ogni altra cosa bisogna reintrodurre in fisica il "caldo" e il "freddo" come energie fondamentali, che proprio Galilei relegò - in buona o cattiva fede - a effetti "secondari", ossia, GIUDICANDO IL "CALDO" PRODOTTO DALLA MATERIA E RELEGANDO IL FREDDO AL "NULLA": CHE PURE LUI USTIONA!

Infatti, precedentemente alla fisica classica il caldo e il freddo erano stati valutati (giustamente) energie fondamentali, MENTRE DALLA FISICA CLASSICA IN POI AD ESSI TOLSERO VALORE DI ENERGIA, ATTRIBUENDOLA, INVEROSIMILMENTE, ALLO "SPAZIO" E AL "TEMPO".

IN TAL CASO IL "VUOTO" NON SAREBBE PIÙ CONCEPIBILE; E SAREBBE IL "TEMPO" SEGNA TO DA UN OROLOGIO A FAR FUNZIONARE IL MEDESIMO E NON LA MOLLA A SPIRALE (RICARICABILE) O L'ENERGIA ELETTRICA CHE PRODUCE LE VIBRAZIONI AGLI OROLOGI ATOMICI!...

MA IN FISICA I CONTI POSSONO TORNARE SOLO SE NON SI CONFONDONO LE CAUSE CON GLI EFFETTI, e il più grave equivoco risale proprio al padre della scienza moderna, Galilei, ma questo grave equivoco fu veramente un errore casuale, oppure gli fu imposto in cambio della vita?

Ricordiamoci che Galilei rischiò il rogo

per aver sostenuto la concezione eliocentrica, ... ma poi commise il grave errore di valutare il caldo e il freddo come pure sensazioni!?

Ritornando brevemente alla teoria dello Stato Semi-Stazionario, di recente elaborazione, dove tra l'altro Fred Hoyle afferma che l'origine della vita ha avuto inizio nello spazio. Bene!

Se questo evento viene inteso con la luce generata da due componenti: quelle da me chiamate Energie Primarie (E+ ed E-), e le medesime classificabili come BIOENERGIE, allora Hoyle ha ragione che la vita proviene dallo spazio: in quanto lo spazio è il comune contenitore di tutto; ma se invece Hoyle allude a qualcosa'altro di ipotetico-trascendentale e antidarwiniano, come pare intenda, allora è sicuramente fuori strada!

La mia concezione cosmologica (C/E) è nata da precisi punti di riferimento basati su studi di quantistica, fisica nucleare, astrofisica, magnetismo, chimica comune e organica, genetica molecolare, biologia cellulare, antropologia, paleontologia, compresi studi di psicologia e parapsicologia ecc., non trascurando neppure lo studio delle religioni, e in particolare quella cattolica che con la Controriforma, tra l'altro, impose anche lo "scientismo" nel Mondo Accademico (scientismo=scienza cristiana=scienza ortodossa=indeterminismo scientifico), e da ciò l'esistenza di molti equivoci.

Uno scientismo nato come concezione parascientifica per conciliare Scienza e Fede, ma di fatto rivelatosi "pseudoscientifico" per salvare le ambiguità della/e religione/i.

Comparando i dati delle varie scienze, mi è stato più facile scoprire molti equivoci, in parte sicuramente casuali, ma altri sicuramente voluti perché la scienza apparisse indeterministica.

-In quantistica, ad esempio: punto base per comprendere bene il principio di tutti i fenomeni fisici (e metafisici), dati equivoci sorsero casualmente, già rilevati e non risolti dallo stesso Planck - che della quantistica è il padre -, al quale ebbero seguito le obiezioni di Einstein e de Broglie ed altri, per giungere a Bohr e Heisenberg che, questi, risolverono - si fa per dire - il problema quantistico "ondulatorio-corpuscolare" in modo indeterministico. Ma per essere chiari bisogna precisare che questo problema lo risolverono attraverso arbitri matematici e rigidi dialettici che con la realtà fisica e la ricerca scientifica "seria" nulla hanno a che fare.-

-Ricordandoci che la quantistica nacque dalla scoperta di Planck, avvenuta nel

1905, che le fonti irradianti emettono energia a "quanti" che siglò "h", ma che valutò (e valutarono) erroneamente a componente "monogenica", ossia unica, pur rilevando che si trattava di energia "neutra", supponendo fosse composta da due componenti di segno opposto.

Ma non trovando particelle più piccole del "fotone", Bohr e Heisenberg, nel 1927, finirono per giudicare il fenomeno "ondulatorio/corpuscolare" due effetti della stessa causa, o per meglio dire: due effetti soltanto apparenti, dovuti alle diverse apparecchiature usate.- Mentre si tratta di due fenomeni di energia o energie liberate dalle fonti irradianti a "quanti hn" in fasi susseguenti, che partendo a velocità c, nell'arco di miliardesimi di secondo (per cause termiche) si condensano, o più giusto dire si "congelano" in particelle a massa relativa: i fotoni y. Però se in questa storia l'equivoco casuale c'è stato, da parte di Bohr e Heisenberg, nel valutare il fenomeno in chiave "indeterministica".

Il medesimo equivoco non doveva essere giustificato dalla comunità scientifica: se fosse stata veramente seria. Mentre, allora, scienziati più "seri" come d'altronde fecero Einstein e de Broglie i quali si dichiararono incapaci di risolvere questo problema, e auspicando che: "un giorno saranno individuate le vere componenti che causano il fenomeno ondulatorio/corpuscolare".

Infatti, ora sono state individuate le due componenti energetiche di base che causano il fenomeno propulsivo iniziale, detto un po' impropriamente ondulatorio, mentre si tratta di emissione di due energie contrapposte unite in quanti hn che, poi, per cause termiche si commutano in stato corpuscolare (= fotoni y); **per cui tutto viene spiegato in termini "deterministici", ossia verificabili sperimentalmente e attraverso esperimenti specifici è stato possibile "capire" anche come si compongono le varie radiazioni colorate e tutte le radiazioni al di sopra e al di sotto dello spettro elettromagnetico percepibile dal nostro apparato ottico.**

Ora facendo un po' di cronostoria dobbiamo ricordare che il fenomeno spettrale scaturito dal prisma, era già conosciuto da Aristotele (384-322 a.C.), e riscoperto da Newton nel 1666 (al quale molti attribuiscono la scoperta), anche se Newton sicuramente più di Aristotele ne approfondì le ricerche, ma che rimasero assai confuse perché non capi come si creavano i colori spettrali, per cui finì per darne spiegazioni inesatte. (Continua) **Mario Agrifoglio**

RIFLESSIONI A "VOCE ALTA".**PERICOLI AMBIENTALI E RIFIUTI URBANI (4A).**

La stampa, dalla fine di novembre 2000 in poi, ha evidenziato lo stato di tensione nel quale si sono svolti i lavori della "Conferenza mondiale sui mutamenti climatici" tenutasi all'Aja (Olanda) e conclusa senza alcunché di positivo; i lavori riprenderanno, tra i 180 Paesi interessati, nel maggio del prossimo anno.

Questa pausa chiamata eufemisticamente "riflessiva" è stata determinata dal "braccio di ferro" tra il gruppo <del'ombrello>: Usa, Giappone, Nuova Zelanda, Australia, Canada in contrapposizione all'Unione Europea; la sospensiva può essere positiva se c'è la volontà di continuare il confronto tecnico.

Oggi, non sono in discussione gli studi sul clima, che sono realtà inopinabili, ma si fanno pesare <attraverso valutazioni tecniche egoistiche> le singole situazioni nazionali, che allontanano una comune e accettabile soluzione.

LA POLITICA DEL RINVIO NON RISOLVE NULLA, I DANNI PREVEDIBILI SONO PIÙ VELOCI DELLA DIPLOMAZIA E DELL'ECONOMIA.

L'Istituto di Agrometeorologia e Clima del Cnr. prevede per l'Italia questi danni:

- innalzamento del livello del mare; molte zone turistiche tra le più rinomate rischiano di scomparire;

- l'invasione di acqua salata nelle falde di acqua dolce lungo le coste del medio-alto Adriatico e del basso Tirreno, che potrebbe avere gravi conseguenze sulla sua disponibilità e sull'agricoltura.

Per introdurre l'argomento della riflessione ho fatto riferimento alla inderogabile **NECESSITÀ DI UNITÀ** attorno a si gravi problemi che investono diverse sfere di competenze, di discipline, **PERCHÉ C'È UNA REALTÀ CHE CI RIGUARDA PERSONALMENTE: CHI PAGA...SIAMO NOI.**

IL DANNO "EFFETTO SERRA" dovuto al selvaggio disboscamento e alla distruzione delle foreste dell'Amazzonia e di altre vaste zone del mondo, in misura minore ciò avviene anche in Italia;

IL DANNO "INQUINAMENTO PER ANIDRIDE CARBONICA" frutto anche di una errata politica dei trasporti in prevalenza su strada e non su ferrovia o via fluviale;

IL DANNO "RIGUARDANTE LA RIDUZIONE DEI SUOLI AGRICOLI", la terra non viene più lavorata, i terreni abbandonati, soffocati da cemento e inquinamenti, non respira più, non è più un elemento di equilibrio, ma d'inquinamento.

Forse, il fenomeno non è ancora percepibile, nella sua urgenza e drammaticità, noi godiamo ancora di un equo sistema, ma qualche preoccupazione per

POTERE CIVICO

la salute non va dimenticata. Una delle cause d'inquinamento è il riciclaggio, recupero e smaltimento dei rifiuti, così pure l'eliminazione delle discariche, quale fenomeno nazionale.

SE OGNUNO SI CHIUDE NELL'EGOISMO, COME INDIVIDUO, ASSOCIAZIONE, COMUNITÀ NAZIONALE, non si risolve niente.

Bollettino Pontida. Don M. Ravizzoli osb.

POLITICHE MONDIALI (4A).

SPUNTI DI COMMENTO A "VOCE ALTA" PER UNA RIFLESSIONE SUL G8.

La politica dei trasporti su strada è stata errata? Forse, ma prevalentemente mirata con l'accordo spartitorio tra Fiat+Dc.Psi.Pci. + Triplice sindacale, che per 50 anni si sono spudoratamente arricchiti sulla pelle di artigiani e piccolo-medie aziende, spogliando pure i loro fondi pensionistici e l'intera Inps.

Con milioni di babypensionati poco più che trentenni, false pensioni o invalidità, con cassintegrati e rottamazioni hanno rottamato persone, auto e moto, il tutto in nome di una ingiusta e anticostituzionale economia trasferita, in cambio di nulla, complice la quota di maggioranza comunista della Chiesa e delle Corti Costituzionali e dei Conti.

Rifiuti: altra gestione politica errata? No, è sempre comunque mirata, e male, al profitto di politici e lobby di potere.

Circa 15 d'anni fa intervistai un ingegnere napoletano, progettista dell'inceneritore di Bergamo, il quale già allora mi disse che produceva energia elettrica, che inquinava meno di una centrale Enel a carbone e che poteva avere inquinamento zero se avesse potuto farlo funzionare a 1300°, ma che ciò gli era stato impedito politicamente: con le discariche si guadagnava di più.

Qualche anno dopo, andò a valorizzare il suo talento nell'industria privata.

Fino a 8-9 anni fa, importavamo rifiuti da Germania e Svizzera; io stesso, con successo, mi opposi a quelli ospedalieri, poi le giunte Leghiste per 4-5 anni li esportarono in Svizzera; da 2 anni la Germania li importa a milioni di tonnellate dal Veneto, Lombardia e Campania, per produrre energia elettrica a 1300°, facendoceli pagare £. 700 al kg., pari a oltre 20.000 miliardi l'anno che, politicamente con la scusa dei debiti pubblici gonfiati, gli uni e gli altri li pagheremo noi con la decurtazione delle nostre sudate pensioni. **PROSIT!**

Anche la "Conferenza internazionale sulla riduzione dell'uso delle risorse" di Kyoto in Giappone, si era chiusa si con accordi di massima, ma in pratica con un nulla di fatto, infatti Busch non vuole

applicare alcuna restrizione; il Governo Giapponese pure, mentre l'Europa è abbastanza favorevole alle diminuzioni progressive previste.

Auguriamoci che qualcosa di mediato e utile, per tutto il pianeta, esca dal vicino G8 e che i "grandi" della terra riescano ad ascoltare la voce dei popoli più deboli dell'emisfero meridionale, specialmente di quelli dell'Africa.

Tuttavia, pure loro colpevoli della rovina dell'ambiente a causa della loro alta natalità e malattie epidemiche, diffuse anche dagli scarichi fognari a cielo aperto, col conseguente elevato inquinamento e spreco di acqua. Produzione di droga e comunque di enormi quantitativi di rifiuti difficilmente smaltibili, distruzione di flora e fauna, gravissimo depauperamento dei loro territori agricoli e quindi si troveranno sempre più costretti a cercare nuovi spazi, invadendo quelli altrui, con gravi rischi di guerre.

Altra errata politica? No, è di nuovo premeditata e cinicamente mirata su scala planetaria dagli stessi gruppi privilegiati di potere, con la medesima parte di sinistra della Chiesa, che è contro l'Occidente e sebbene non più maggioritaria è sempre potente: Caritas, Acli, etc., e sarà sulle barricate di Genova.

Di sicuro le istanze e le richieste di aiuto del Sud del mondo ai paesi ricchi, per la maggior parte, sono giuste, e per alcuni versi vengono portate avanti nelle manifestazioni giovanili di protesta, che si vorrebbero pacifiche, contro la globalizzazione economica delle lobby, delle multinazionali e del potere politico accentrato in poche mani.

Speriamo però che certi sobillatori prezzolati non riescano a creare quei disordini per cui sono pagati, infiltrandosi nelle sfilate dei gruppi riuniti nel Genoa Social Forum, che dall'esterno appaiono troppo eterogenei e stranamente diversi, infatti appartengono a circoli anarchici, centri sociali, estremisti di sinistra e di destra, pseudo-centristi, perfino suore e sacerdoti utopistici o coinvolti politicamente.

Quindi, tutte queste aggregazioni appaiono a dir poco sospette e difficilmente controllabili: chi li finanzia, li organizza e fornirà loro il cibo, l'assistenza logistica passiva e attiva, e magari le armi vere o improprie?

Auspichiamoci che le forze dell'ordine riescano a controllare gli avvenimenti e ad impedire ogni possibile degenerazione delle buone intenzioni, AFFINCHÉ DEGLI IDEALISTI, ILLUSI E INGENUI GIOVANI NON DIVENGANO COME AL SOLITO CARNE DA MACELLO. ADRIANO POLI

POTERE CIVICO**SALUTE (22a): BRONCHITE CRONICA (3a).**

NOTE INFORMATIVE PRATICO-EDUCAZIONALI AD USO DEL PAZIENTE.

Come è possibile prevenire le riacutizzazioni?

In un'ottica di prevenzione assumono grande importanza alcune semplici regole di vita:

- 1) **non fumare assolutamente;**
- 2) **sfuggire il fumo passivo;**
- 3) **evitare strapazzi fisici;**
- 4) **non esporsi a temperature troppo fredde;**
- 5) **non stare in luoghi troppo riscaldati o troppo secchi;**
- 6) **coprirsi bene durante la stagione autunno-invernale.**

Poiché gli episodi infettivi svolgono un ruolo determinante nel provocare l'aggravarsi della malattia, si comprende quanto sia importante prevenirli, anche al fine di ridurre le giornate di malattia, i giorni di assenza dal lavoro e di ricovero in ospedale.

In un'ottica di prevenzione, il medico curante può ritenere utile la somministrazione di vaccini anti-influenzali o di particolari vaccini anti-batterici; tali prodotti stimolano però le difese dell'organismo solo nei confronti dei virus o dei batteri che costituiscono i preparati stessi.

Una protezione più ampia dalle aggressioni batteriche o virali può essere invece ottenuta attraverso l'uso di preparazioni ad azione immunomodulante da assumere per via orale, costituite da frazioni di varie specie di microrganismi batterici opportunamente purificate, che agiscono attivando e potenziando le difese naturali antiinfettive localizzate alle vie respiratorie.

Il loro impiego, effettuato con cicli di somministrazione già a partire dalla fine dell'estate, consente di ridurre il numero degli episodi infettivi durante il periodo critico autunno-invernale, oltre a determinare una minore gravità e durata delle infezioni che eventualmente si verificano.

È comunque consigliabile consultare il proprio medico curante per avere informazioni sulla prevenzione più idonea.

Dal ns/servizio informazioni

*****Per chi soffre di allergie: FAZZOLETTI DI CARTA: BENEMERITI E ALTAMENTE ECOLOGICI. SALUTE (23a).**

Una volta c'era la stagione dei raffreddori e delle influenze: un pezzo d'autunno e tutto l'inverno .

In seguito, ci si accorse che esistevano altri tipi di raffreddori, quelli cosiddetti da fieno oppure dovuti ai pollini, e la stagione si ampliò alla primavera e a una parte dell'estate.

Poi, conoscendo più a fondo le varie allergie individuali e la loro sempre più ampia diffusione, oggi si può tranquillamente affermare che la stagione dei raffreddori dura tutto l'anno.

L'unica importante differenziazione è quella che quelli tradizionali sono epidemici, si prendono e si propagano per contagio diretto, ovvero toccando direttamente il contagiato o ciò che questi ha toccato (es. la maniglia di una porta, il pulsante di un ascensore, etc.), oppure respirando nelle sue vicinanze, perciò è sempre igienico lavarsi spesso mani e faccia; mentre i raffreddori allergici riguardano, si può dire, esclusivamente chi ne soffre.

Tenendo presente che in tutti i casi sono soprattutto le vie respiratorie a subirne le conseguenze: irritazioni alla gola, starnuti e alta produzione di muco nasale e allora aumenta la necessità dell'uso di fazzoletti, normali o meglio il fabbisogno di quelli di carta.

Questi ultimi sono prodotti nel rispetto dell'ambiente, sono delicati come e più di quelli tradizionali, ma hanno un alto valore ecologico, perché evitano di rimettere in circolo, su chi li utilizza e sugli altri, la contaminazione di batteri e virus. Dal ns/ servizio informazioni

Da luglio a novembre le Asl interessate, intensificano il servizio micologico.

PERICOLO! I FUNGHI (3a).

Suggerimenti e consigli per evitare dei possibili avvelenamenti.

Nel citato periodo, la crescita di funghi è spesso rigogliosa e invita chiunque a cimentarsi nella loro raccolta.

In considerazione di ciò e ai numerosi casi di intossicazione, anche gravi, che si verificano ogni anno, le ASL Provinciali forniscono delle indicazioni comportamentali per i raccoglitori.

È infatti necessario evitare la raccolta indiscriminata di tutti i funghi rinvenuti, in quanto solo alcune specie risultano di sicuro eduli e commestibili.

È poi categorico non fidarsi dei consigli di esperti improvvisati o di persone che

hanno sempre consumato un determinato fungo, poiché alcune specie hanno spiccata tossicità individuale.

Inoltre è sempre bene ricordarsi che i funghi eduli e quelli velenosi possono crescere contemporaneamente anche a distanza di pochi centimetri. Bisogna poi tener presente che la somiglianza, a volte quasi totale, di vari esemplari non significa assolutamente che essi appartengano alla stessa specie.

I funghi vanno raccolti interi, compresa la base del gambo, e vanno sommarientemente puliti dal terriccio sul luogo di raccolta (la determinazione di un fungo è possibile solo se esso viene esaminato nella sua totale integrità).

È inoltre consigliabile non regalare e dare da mangiare funghi a persone delle quali non si conoscono lo stato di salute e le abitudini di vita; di norma, non dovrebbero essere somministrati funghi a bambini e persone anziane.

Comunque, tutti i funghi vanno mangiati ben cotti in quanto da crudi essi sono scarsamente digeribili, se non, in alcuni casi, addirittura tossici in quanto contenenti tossine termolabili (come, ad esempio, il comune "chiodino").

Oltre al fatto, poi, che i funghi vanno sempre consumati in quantità moderate, devono assolutamente essere scartati quando si trovano in stato di avanzata decomposizione o invasi massicciamente da larve.

È buona abitudine conservare sempre alcuni pezzi freschi dei funghi cucinati per facilitare, in caso di intossicazione, le operazioni di riconoscimento da parte degli ispettori micologici.

Al fine di aderire alle richieste dei raccoglitori privati, che anche quest'anno saranno particolarmente numerosi, le Aziende Sanitarie Locali Provinciali hanno ritenuto doveroso estendere gli orari di attività degli ispettorati micologici, che ispezionano gratuitamente i funghi raccolti, in tutti i giorni lavorativi del periodo interessato.

Comunicando altresì che tali controlli sono svolti nei seguenti luoghi: 1) mercati ortofrutticoli dei capoluoghi, 2) servizio d'igiene pubblica e ambientale e tutela della salute nei luoghi di lavoro di ogni provincia e/o distaccato.

Infine, le Aziende Sanitarie Locali delle varie Province ritengono opportuno invitare i raccoglitori a non eseguire raccolte indiscriminate di tutti i funghi, ma di limitarsi alla raccolta e al consumo delle sole specie conosciute, a tutto vantaggio dell'ambiente, ma specialmente della salute dei cittadini. (Continua).

Dal nostro servizio informazioni

**NUTRIZIONE (14a),
INFORMAZIONE CARNE (8a):
IL PIACERE RAFFINATO DELLA CARNE.**

Un buon pasto fa parte delle cose piacevoli della vita, comincia con un acquisto ben pianificato, la preparazione fa molto piacere e il "clou" è gustarlo in piacevole compagnia.

Avere a disposizione dei buoni ingredienti non è tanto un fatto di soldi, ma di capacità di scelta.

Una condizione importante per un buon pezzo di carne è l'immagazzinamento eseguito in modo professionale.

Il macellaio sa scegliere il giusto tempo di frollatura (ammorbidente) tra alcuni giorni e qualche settimana, ai giusti livelli di temperatura e umidità la carne diventa più tenera e aromatica.

La catena del freddo ininterrotta, dal momento della macellazione fino al consumo in tavola, evita la contaminazione batterica e quindi le infezioni della carne e dei suoi prodotti.

Subito dopo l'acquisto, è il consumatore che ha in mano la qualità, specialmente nella stagione calda si raccomanda di porre la carne appena comprata in una borsa termica o in un frigo portatile e di portarla direttamente a casa nel refrigerante o nel congelatore.

La carne bovina, esattamente come il pollame o la salumeria freschi, dovrebbe essere consumata appena possibile, se però viene marinata si conserva in frigo per almeno 2-3 giorni.

ADATTA ALLA CONGELAZIONE.

La carne è un alimento che si presta molto bene alla congelazione, ma a condizione che vengano rispettate le regole qui di seguito illustrate:

- 1) **PREDISPORRE IL CONGELATORE PERLOMENO A -18°C;**
- 2) **L'IMBALLAGGIO,**



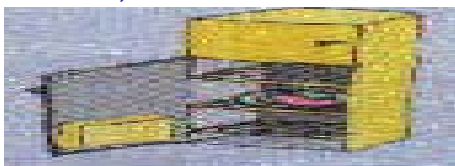
-imballare bene la carne, in un imballaggio solido che non lascia passare aria, fa sì che nella congelazione non si "bruci";

- 3) **IL CONGELAMENTO,**



-gelare rapidamente la carne a -18°C fino a -20°C, infatti un procedimento rapido di congelazione a temperature basse impedisce una perdita di sugo nello sgelare e l'aumento dei batteri;

4) LO SCONGELAMENTO,



-altrettanto importante è il giusto modo di scongelare la carne, quindi la si deve sgelare lentamente, ponendola nel frigo per un certo tempo, difatti se lo scongelamento avviene troppo velocemente, col sugo si perdono molte sostanze proteiche preziose.

CONSERVAZIONE A -18°/-20°C.

TIPO	COME SI PRESTA	DURATA
MANZO	MOLTO BENE	10-12 MESI
VITELLO	BENE	8-10 MESI
MAIALE	UN PO' LIMITATO	2- 6 MESI
AGNELLO	MOLTO BENE	10-12 MESI
POLLAME	UN PO' LIMITATO	2- 4 MESI
SELVAGGINA	BENE	8-10 MESI

PREPARAZIONE PER LA COTTURA.

Ad eccezione della carne macinata molto fine (Tartare), è soltanto dopo la cottura che la carne diventa un piacere, è in questa fase che viene modificata la sua struttura proteica.

L'acqua si lega e la proteina diventa facilmente digeribile, l'aggiunta di spezie o di altri ingredienti serve a far meglio risaltare il gusto proprio della carne.

PICCOLO GLOSSARIO CULINARIO DELLA CARNE.

Blanchir: carne o ossi vengono immersi in acqua bollente, portati ad ebollizione e risciacquati poi con acqua fredda. In questo modo si chiudono velocemente i pori e il sugo rimane nelle cellule della carne.

Arrostire: scottare la carne nel grasso bollente, proseguendo la cottura bagnando continuamente con il sugo della carne e il grasso, la sua durata dipende dalla grandezza e consistenza del pezzo di carne e dalla temperatura con la quale la carne viene cotta.

Prima di affettare la carne, questa deve riposare almeno 10-15 minuti al caldo, a 70-85°C per far sì che il calore possa ripartirsi in modo uniforme, riducendo la fuoriuscita di sugo. Filetto di manzo, roastbeef, scamone, collo di maiale, lonza di vitello e carrè d'agnello sono i pezzi più adatti per la cottura arrosto.

Grigliare: cuocere su una griglia, riscaldata a carbonella, gas o elettricamente. Dapprima a temperatura alta per chiudere i pori, poi ad una più bassa, indi adattarla al volume di carne, più grosso sarà il pezzo da grigliare e più debole dovrà essere il

calore.

Saltare (sauter): rosolare velocemente nel grasso caldo a 180-190°C, senza liquido. Si fanno saltare fettine, scaloppine, costole, entrecôtes, steaks, sminuzzato e gulasch di filetto.

Evitare che la temperatura si raffreddi, la carne tirerebbe acqua diventando dura. Condire solo alla fine, in quanto il sale tira l'acqua, che impedisce a sua volta il formarsi della crosta.

BOLLIRE: mettere la carne nell'acqua molto calda e portarla in ebollizione, per il lesso, la carne di vitello e agnello usare un fondo bollente, che chiude svelto i pori evitando così che escano troppe proteine, in modo che la carne resta più succulenta.

Stufare/brasare: questo metodo di cottura serve per i pezzi di carne con le fibre più grosse, pezzi grandi come per esempio il brasato o a pezzetti più piccoli come il gulasch, gli spezzatini, gli ossi buchi, etc..

Si fa dapprima rosolare bene la carne, poi la si toglie e si mette una mirepoix nella braisier (la pentola per brasare) e la si fa rosolare a sua volta, si spegne con il vino, si rimette la carne precedentemente rosolata e viene lasciata appunto stufare in forno coperta e a fuoco medio.

Calore e quantità di liquido dipendono dal tipo di carne, meno sono calore e liquido, più tenera sarà la carne.

TEMPI DI COTTURA.

Il modo migliore per sapere se un pezzo di carne è cotto, è quello di controllare con l'apposito termometro, infilzandolo nel pezzo da controllare e si misura la temperatura "al cuore".

Più empiricamente, si può controllare la cottura con la pressione del dito, tastando la resistenza della carne, se pressandola questa cede, allora è ancora cruda al suo interno o molto al sangue, se fa una leggera resistenza è cotta "all'inglese", se ne fa di più è cotta al punto giusto.

I pezzi di carne frammisti di grasso sono specialmente indicati per il bollito, quelli magri o leggermente marmorizzati per arrostiti, mentre quelli teneri, senza nervi e ben frollati, per fettine da far saltare.

Il macellaio sa come preparare i diversi pezzi di carne, quali tempi di cottura raccomandare, quali contorni meglio si adattano ai vari tipi di carne e come le pietanze devono essere servite, egli sa consigliare i consumatori in modo esauriente e competente.

Milly

**LA TINTARELLA CON O SENZA...
ROSSORI O PEGGIO (3A).**

Prima di esporsi al sole date ascolto alle raccomandazioni del vostro dermatologo o perlomeno leggete i consigli pubblicati sulle varie riviste, in special modo la nostra utile rassegna delle regole d'oro del corretto comportamento per una piacevole abbronzatura.

Un ottimo e intelligente decalogo.

1) Proteggersi sempre adeguatamente con gli appositi prodotti antisolarici, che proteggano sia dai raggi UVB che UVA, scegliendo il fattore di protezione in base al proprio fototipo, chi possiede l'1 o il 2 dovrebbe usare quelli con indice di protezione intorno a 40, mentre per i restanti tipi il fattore protettivo dovrebbe oscillare tra i 20 e non meno di 10, queste regole generali vanno riviste qualora ci si rechi in località tropicali o di alta montagna.

2) Le creme vanno applicate almeno 30 minuti prima di accaldarsi, perché a pelle asciutta penetrano omogeneamente e meglio, ricordando le zone più sensibili e quelle spesso dimenticate: le palpebre, i lobi delle orecchie, il naso, il collo, le ascelle, l'incavo delle braccia, la pancia, dietro le ginocchia, sotto la pianta dei piedi e sopra.

3) Limitare la durata delle esposizioni al sole nei primi giorni di vacanza, iniziando con non più di un quarto d'ora per il davanti e il dietro del corpo, soprattutto se il vostro fototipo è basso.

4) Non prendere assolutamente il sole tra le 11,30 e le 15,30 ora legale, periodo in cui i raggi ultravioletti (UVA) sono più intensi. Proteggere sempre gli occhi con idoneo occhiali da sole, per evitare le congiuntiviti solari; usare un cappellino di paglia o cotone ed eventualmente ricorrere all'uso di una maglietta pure di cotone leggero quando l'intensità dei raggi solari è particolarmente elevata. Non dimenticarsi che le radiazioni sono presenti anche con il tempo nuvoloso.

5) Proteggere bene e sempre i bambini, che hanno una pelle delicata e si scottano con facilità, usando fotoprotettori con indice massimo e waterproof, perché è inutile pretendere o illudersi che rinuncino al loro maggior divertimento di entrare e uscire dall'acqua o di giocare sulla spiaggia, se del caso coprirli adeguatamente con magliettine e cappellini di cotone, e far mettere loro gli occhiali da sole.

6) Prestare molta attenzione alle superfici riflettenti come neve, ghiacciai e, in minor misura, acqua e sabbia.

7) Chi svolge attività sportive all'aria aperta deve usare preparati protettivi con una maggior frequenza, la sudorazione favorisce l'allontanamento dalla pelle dei prodotti solari.

8) **Diffidare sempre "dell'eccezionale" ritrovato casalingo per un'abbronzatura rapida e intensa, specialmente quello di spalmarsi col latte di fico, altamente irritante e ustionante all'esposizione solare, è uno stupido scherzo "consigliato" in specie nel Nord-Italia.**

I prodotti abbronzanti non proteggono dagli UVA e UVB, piuttosto sono da preferire quelli autoabbronzanti, basta che contengano i fattori protettivi.

9) Non applicare sulla pelle dei prodotti fotosensibilizzanti, siano essi farmaci o cosmetici, non esporsi al sole se si assumono medicinali orali che possono essere appunto tali (chiedere al proprio medico o farmacista).

10) Dopo aver preso il sole, sfruttare le proprietà lenitive e idratanti dei preparati doposole. Nel caso di scottature non gravi spruzzarsi di acqua, farsi fare degli impacchi con alcool o spalmarsi di creme antiscottature. **Nei casi gravi ricorrere immediatamente al Pronto Soccorso più vicino. In presenza di colpi di sole o di calore spostare subito all'ombra la persona colpita e se non si riprende entro pochi minuti chiamare immediatamente un'autoambulanza in grado di intervenire al più presto, vi può essere anche pericolo di morte.**

Dal nostro servizio informazioni

PERICOLO! PUNTURE D'INSETTI (2A).

Con la bella stagione aumenta la voglia di stare all'aria aperta, al sole, di fare passeggiate nei prati, in campagna, ed escursioni lungo i sentieri di montagna. Per i bambini sono occasioni di gioco e di svago. Purtroppo, sono in agguato tanti piccoli imprevisti, che possono rovinare il loro divertimento e, in genere, la vacanza. Fra questi, ricordiamo le punture di insetti, come: vèspe, àpi, calabroni e bombi, ma anche tafani e zanzare.

Le loro incursioni sono il tormento dell'estate. Ma se per noi adulti sono quasi sempre solo un fastidioso incidente, per i nostri figli possono trasformarsi in piccoli o gravi drammi.

Cosa fare per evitarli? Innanzitutto, i vespidi o imenotteri non sono da importunare, difatti pungono solo se irritati o infastiditi. Perciò, è bene tenere lontani i bimbi dai loro nidi, ma pure da fiori e frutta matura.

Inoltre, evitare di vestirli con abiti dai co-lori sgargianti, di ricoprire loro e noi

di profumi, deodoranti e lacche, di bere da lattine lasciate incustodite (i vespidi sono attratti da aromi, profumi e dalle sostanze zuccherine di bibite e frutta).

Prima di una passeggiata, è bene spalmare la pelle con una crema o lozione che contenga delle sostanze repellenti naturali, a base di olio di garofano, citronella, eucalipto e geranio.

Che fare se si è punti da uno di questi insetti? Il più delle volte il veleno provoca una reazione locale, gonfiore, prurito o, al limite, dei noduli sottocutanei o una piccola vescica. In genere, le lesioni durano da alcune ore a qualche giorno, poi scompaiono da sole; meglio che i bambini non le grattino, altrimenti impiegano più tempo a guarire.

La prima cosa da fare (se si è sicuri di farlo correttamente) è togliere con cura il pungiglione dei vespidi che resta conficcato nella pelle, poi pulire la zona con acqua e sapone o con un disinfettante.

Per diminuire il gonfiore e il dolore, applicare degli impacchi di acqua fredda o meglio delle compresse di ghiaccio o di ammoniaca, avvolte in un panno.

Se l'irritazione dà particolare fastidio, è meglio usare una pomata antiallergica, acquistabile esente da ricetta.

Sulle punture di zanzare, spalmare una pomata antistaminica (senza prescrizione medica); nel caso dei tafani, prima di applicarla, è bene far sanguinare la puntura e disinfettarla con cura.

Capita di rado, ma la reazione allergica può essere violenta e provocare perfino la morte, con il cosiddetto shock anafilattico: vomito e diarrea, improvvisa caduta della pressione, gonfiore del viso, labbra, gola e difficoltà di respiro.

È indispensabile somministrare al più presto antistaminici, cortisonici o adrenalina (in farmacia sono in vendita "penne salvavita", per iniettare il farmaco). Nei casi più gravi o nel dubbio, è sempre meglio portare urgentemente chi ne è colpito al più vicino pronto soccorso.

Comunque, secondo il detto "meglio prevenire che curare", è utile proteggere la nostra casa, in specie le camere da letto, da di ogni tipo d'insetti.

Quindi: insetticidi spray per locali e il corpo, lampade blu e zanzariere, in commercio esistono dei pratici attacca e stacca, cosippure per carrozzine e lettini.

Achi ricorrere per disinfestazioni esterne:

1) Vigili del fuoco, per grossi favi o colonie d'insetti, posti sopra i 3 m., intervento gratuito; 2) Asl di competenza, per interventi sotto i 3 m., costo £.100.000; 3) **quasi sempre, ai normali cittadini rispondono di rivolgersi a ditte private, con costi di sei zeri.** Dal ns/ servizio informazioni